PREGĂTIREA TEORETICĂ — element important în antrenamentul fotbaliștilor

Pregătirea teoretică este unul din elementele componente ale antrenamentului sportiv, reprezentînd latura mai abstractă a acestui proces pedagogic și constînd din acumularea cunoștințelor menite să lărgească gîndirea tactică și metodică a sportivilor.

Ea îndeplinește în principal rolul de înarmare a sportivilor cu cunoștințele necesare legate de pregătirea lor proprie, dar în același timp contribuie și la formarea acestora ca activiști capabili să ajute la ridicarea calitativă a jocului de fotbal.

Pregătirea teoretică este un proces complex în cadrul căruia sportivii asimilează cunoștințe privind :

— orientarea mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră și structura organizatorică a U.C.F.S. ;

— practica jocului de fotbal ;

— înțelegerea științifică a activității practice desfășurate : noțiuni de anatomie-fiziologie, biomecanică, igienă sportivă etc. ;

— cunoașterea și interpretarea regulamentului de joc.

Importanța acestui factor al antrenamentului sportiv rezultă nu numai din complexitatea sa, ci și din raportul permanent de interdependență dintre teoria și practica sportivă.

Generată de practică, teoria studiază la rîndul ei practica, pe care o ajută să se dezvolte pe o treaptă superioară, elaborînd teze, reguli, principii și metode.

Realizarea unei bune pregătiri teoretice este condiționată de doi factori principali și anume :

— capacitatea de înțelegere a sportivilor, avînd la bază o pregătire cultural-generală și tehnico-sportivă corespunzătoare ;

— interesul pentru studiu și preocuparea pentru tot ceea ce este nou și util.

În cadrul procesului de instruire, antrenorul trebuie să țină seama de o serie de considerente și anume :

— pregătirea teoretico-metodică se face diferențiat, în funcție de nivelul competiției și vîrsta jucătorilor ;

— ponderea pregătirii teoretice în cursul anului competițional este diferită, iar raportul acesteia cu ceilalți factori ai antrenamentului sportiv este stabilit în funcție de etapele și perioadele pregătirii ;

— pregătirea teoretică trebuie adaptată la cerințele practicii și obiectivelor generale de performanță propuse a fi realizate ;

— în cadrul echipei, pregătirea teoretică trebuie să fie omogenă, iar omogenizarea trebuie realizată la un nivel superior.

Formele în care se realizează pregătirea teoretică sînt :

— **individual :** prin studiul documentației de specialitate, vizionări de jocuri, filme sportive etc. ;

— **colectiv :** ședințe tehnice, de analiză, lecții și recenzii cu caracter tehnico-sportiv, vizionări de jocuri și filme și analizarea lor în comun.

O importanță deosebită o au discuțiile organizate sau spontane pe teme sportive, în cadrul cărora jucătorii fac schimb de idei, impresii și păreri, care de cele mai multe ori elucidează o serie de probleme.

O condiție de bază a bunei pregătiri a jucătorilor unei echipe este mai întîi de toate o temeinică pregătire a antrenorului. Acesta, studiind continuu și cunoscînd aspectele teoretice ale jocului de fotbal, va trebui să știe, în același timp, să le transmită și jucătorilor săi printr-o justă planificare și organizare a pregătirii, precum și prin alegerea celor mai potrivite metode și mijloace de însușire și omogenizare a cunoștințelor.

Varietatea formelor de realizare a pregătirii teoretice mărește interesul și posibilitățile de înțelegere a problemelor.

Care sînt principalele probleme ale pregătirii teoretico-metodice și mijloacele folosite pentru însușirea lor ?

1) Probleme teoretice privind factorii antrenamentului sportiv :

A. — TACTICA JOCULUI DE FOTBAL

— caracteristicile și principiile tacticii ; — elementele tacticii ; — sistemul de joc (așezare, rază de acțiune, sarcini pe posturi și organizarea acțiunilor de atac și apărare ; — analiza tacticii individuale și colective : în apărare și atac ; în acțiune și la momente fixe ; — cunoașterea caracteristicilor concepției de joc.

B. — TEHNICA JOCULUI DE FOTBAL

— cunoașterea elementelor și procedeelor tehnice ; — metodica învățării și perfecționării lor ;

C. PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ ȘI SPECIALĂ :

— calitățile fizice de bază și metodica dezvoltării lor ; — probe și norme de control ;

D. PREGĂTIREA MORALĂ ȘI DE VOINȚĂ :

— calitățile morale și de voință ale jucătorilor ; — corelația dintre pregătirea morală și ceilalți factori ai antrenamentului sportiv.

2) Probleme teoretice speciale ale jocului de fotbal :

— prezentarea teoretică a unor combinații și scheme tactice în acțiune și la momente fixe ; — recomandări și reguli tactice de joc ; —

3) Probleme privind înțelegerea științifică a activității practice a jocului de fotbal :

— noțiuni în legătură cu antrenamentul sportiv : planificare, conținut, durată, intensitate, metode etc.; — noțiuni referitoare la forma sportivă și regimul de viață ; — noțiuni de anatomie — fiziologie — biomecanică și igienă sportivă ; — legătura dintre jocul de fotbal și celelalte discipline sportive.

4) Problemele în legătură cu regulamentul jocului de fotbal :

— cunoașterea regulamentului ; — interpretarea justă a diferitelor situații.

5) Probleme privind orientarea mișcării de cultură fizică și structura organizatorică a U.C.F.S.

Diversitatea problemelor cu caracter teoretic presupune neapărat alegerea celor mai potrivite forme și mijloace de prezentare a lor în programul de pregătire a sportivilor.

Așa cum am arătat mai sus, aceasta se face în mod planificat, progresiv și diferențiat.

Ca mijloace generale colective folosite în pregătirea teoretică a jocului de fotbal citez :

— lecția cu teme diferite : tactică generală, tactică specială, regulamentul de joc, igienă sportivă etc. folosindu-se material ajutător (planșe, desene, diafilme).

— recenzia unei lucrări tehnice de specialitate prezentată de unul din jucători și discutarea ei în colectivul echipei ;

— vizionarea unor jocuri și analizarea lor de către jucători — spectatori, după un plan de analiză stabilit dinainte de antrenor ;

— vizionarea în comun a unor filme de fotbal și analizarea lor ;

— ședința tehnică care poate să preceadă fie un antrenament — în cadrul căruia se experimentează o tactică specială de joc, o schemă, etc. fie un joc oficial în cadrul căruia se dau indicații jucătorilor pe compartimente și posturi ;

— ședința de analiză a unui joc, a unei etape de pregătire sau a unei perioade mai mari de activitate.

În acest caz, ca și în cazul ședințelor tehnice, este indicată folosirea tablei, a machetei terenului, a filmelor unor jocuri etc.

★

Din cele arătate mai sus rezultă că pregătirea teoretică a jucătorilor cuprinde o multitudine de aspecte și că importanța ei în procesul de instruire-educație este de netăgăduit.

În legătură cu necesitatea și importanța pregătirii teoretice s-au conturat, după părerea mea, două atitudini în jurul cărora s-a grupat o mare parte dintre tehnicieni, apărînd ca adepți fie ai teoriei, fie ai practicii.

Și unii și alții au exagerat într-o apreciere subiectivă și unilaterală și aceasta pentru că și unii și alții au combătut sau au neglijat ceea ce nu le-a plăcut sau nu și-au însușit într-o măsură corespunzătoare.

„Practicienii", în majoritate, foști jucători de categorii superioare și încă buni executanți, grație și vîrstei, caută simplificarea procesului de instruire, reducînd — uneori total — pregătirea intelectual-teoretică și aceasta sub pretextul că **„numai jucînd, înveți"**, sau că **„exersarea și numai exersarea asigură dezvoltarea și perfecționarea"**

Nu o dată auzi spunîndu-se : **„Ce, Pelé face teorie ?"** sau **„Fotbalul se învață din manuale ?"...**

De acord cu rolul preponderent al jocului și exersării în procesul de instruire, dar nu trebuie uitat că fotbalul este un sport colectiv, de asociație, care presupune o coordonare a activității jucătorilor în teren, că însăși exersarea individuală presupune anumite reguli, metode și procedee care sînt produsul unei activități teoretice — scrise sau nescrise — de generalizare și transmitere a cunoștințelor între jucătorii aceleiași generații sau din generații diferite și că aceasta reprezintă în fond cultura fotbalistică.

În ceea ce privește exagerările „teoreticienilor", acestea sînt și mai dăunătoare jocului de fotbal.

Abuzul de explicații, tendința de teoretizare a oricărei acțiuni, schematismul, șablonismul, spiritul de imitație exagerat, creează jucători lipsiți de inițiativă, de personalitate și echipe modeste a căror coeziune este întreținută artificial prin diverse „rețete teoretice", care mutilează jocul în sine și-i răpesc frumusețea.

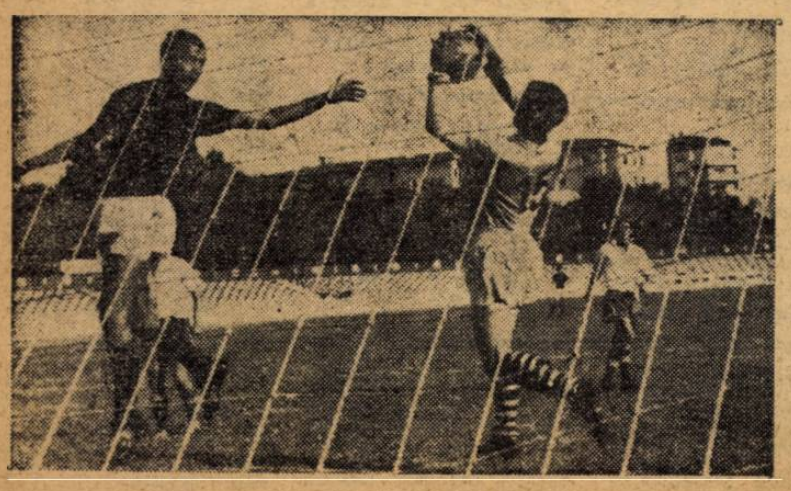
În acest fel, „teoreticienii" încearcă să facă din jocul de fotbal o știință exactă, iar din jucători niște roboți.

Cauzele extremismului teorie-practică trebuie căutate în lipsurile în pregătirea cultural-generală și tehnico-sportivă a tehnicienilor, în lipsa de interes pentru studiu și uneori — de ce n-am spune-o deschis — în comoditate.

Personal socotesc că practica este baza sau structura pregătirii jucătorilor de fotbal, dar în procesul complex al făuririi valorilor sportive formele teoretice au un rol destul de important, care fără a fi suprapreciat nu trebuie în nici un caz neglijat.

Corelația și interdependența dintre practică și teorie este o necesitate a procesului de instruire-educație, iar meritul menținerii unui echilibru revine atît antrenorilor și tehnicienilor cît și sportivilor înșiși.

MIHAI IONESCU
antrenor
clubul sportiv Steaua



Atacul a eșuat. Remarcați priza corectă la balon a portarului.

Sfaturi pentru voi, TINERI FOTBALIȘTI

PASAȚI CU „ȘIRETUL"

Lovirea mingii cu „șiretul" este un procedeu tehnic de mare frecvență în joc și poate chiar de aceea antrenamentul începe cu el, avînd în vedere că băieții știu să lovească mingea cu „latul" din jocurile lor zilnice de pe stradă.

Pasa cu „șiretul" o puteți învăța foarte ușor, deoarece are la bază elemente comune cu pasa cu „latul" :

— poziția corpului

— așezarea piciorului de sprijin

— pendularea piciorului executant.

Asupra acestor elemente nu vom mai insista. În schimb, ne

vom ocupa de poziția labei piciorului cu care se execută lovirea. În această privință deosebim trei feluri de a lovi mingea cu „șiretul" : cu partea interioară, în plin și cu partea exterioară.

Vîrful labei piciorului cu care loviți mingea trebuie să fie îndreptat în jos, iar genunchiul deasupra mingii. Acest lucru este foarte important ! Mai rețineți că în timp ce forța de lovire a piciorului este transmisă mingii, călcîiul piciorului de sprijin se desprinde de pămînt, astfel încît greutatea corpului urmează să treacă pe piciorul cu care ați lovit balonul.

Iată cîteva exerciții cu mingea la perete :

1. Loviți mingea în perete. Începeți mai de aproape și apoi, treptat, depărtați-vă. Repetați acest exercițiu, lovind mingea cu piciorul la care vine, după cum ricoșează din perete. Formați-vă deprinderea de a întoarce șoldul și umărul spre minge, cînd aceasta se apropie de voi.

2. Cînd ați căpătat îndemînare, treceți la un exercițiu mai greu, cu care să realizați și precizia. Faceți un semn sau o țintă pe perete și, ori cum v-ar veni

mingea, căutați s-o loviți în așa fel încît ea să atingă ținta.

3. Așezați-vă la cca 2—3 m depărtare de perete și căutați să lucrați cu pase ritmice, folosind alternativ ambele picioare.

4. Loviți mingea în perete în așa fel încît să ricoșeze în unghi. Alergați și interceptați-o, oprind-o cînd revine din perete. Loviți-o cu celălalt picior și încercați s-o trimiteți în același loc, alergînd apoi din nou în direcția sa.

Acest exercițiu se face cu schimbarea unghiului (mai scurt sau mai lung) și cu schimbarea vitezei de alergare.

5. Alergați paralel cu peretele și trimiteți mingea în perete cu „șiretul" interior al piciorului din afară pentru ca mingea să ricoșeze în unghi, iar voi, alergînd înainte, s-o puteți juca din nou. Întoarceți-vă, executînd exercițiul cu celălalt picior. Căutați să aveți continuitate, pentru ca execuția să fie cît mai corectă și să se potrivească pașii pe care-i faceți atunci cînd vă apropiați de minge.

6. Loviți mingea de perete alternativ cu stîngul și cu dreptul și atunci cînd vine spre voi lăsați-o să vă depășească pentru ca să fie nevoie să vă retrageți cu spatele în alergare sau făcînd o mișcare de rotație pentru a o trimite din nou spre zid.

La aceste antrenamente de început veți fi poate de multe ori surprinși de săriturile neașteptate ale mingii, fiind obligați s-o opriți înainte de a o lovi din nou. Acest lucru nu trebuie să-l considerați ca o greșeală. Voi să vă străduiți să jucați mingea imediat, fie ea pe pămînt sau în aer.

★

Articolul 9 : MINGEA ÎN JOC SAU AFARĂ DIN JOC

Mingea este afară din joc :

a) cînd a depășit în întregime o linie de margine sau de poartă, fie pe pămînt, fie în aer ;

b) cînd jocul a fost oprit de către arbitru.

Mingea este în joc în orice alt moment, de la începutul și pînă la sfîrșitul partidei, inclusiv în următoarele cazuri :

a) dacă revine în terenul de joc după ce a atins un stîlp al porții, bara transversală a porții sau un steag de colț ;

b) dacă revine în terenul de joc după ce a atins pe arbitru sau pe un arbitru de linie aflat în interiorul terenului ;

c) pînă la luarea unei decizii în legătură cu vreo pretinsă încălcare a regulamentului.

Ștefan STANCULESCU
antrenor la centrul de fotbal Dinamo

ÎN REGIUNEA BRAȘOV

NOI ARBITRI DINTRE FOȘTII JUCĂTORI

Unul din obiectivele Colegiului regional de arbitri Brașov a fost formarea de noi cadre, din rîndurile foștilor jucători, prin organizarea unor cursuri în orașele Brașov și Sibiu, precum și în raioanele Tg. Secuiesc și Sf. Gheorghe. Pînă în prezent au terminat aceste cursuri 43 de elevi, dintre care 27 la Brașov, 6 la Sibiu și 10 la Tg. Secuiesc.

În organizarea și desfășurarea acestor cursuri, colegiul regional a fost ajutat de colegiul central prin tematica dată și prin specialiști care s-au deplasat la Brașov și Sibiu cu prilejul examinării cursanților. De asemenea, trebuie subliniat aportul unor arbitri ca C. Nițescu, Șt. Marineanu, M. Roman, P. Badea etc. Aceștia au contribuit la recrutarea de cadre corespunzătoare, au ajutat prin predări și seminarizări și prin muncă practică, efectivă, pe teren cu elevii, cărora le-au arătat diferitele infracțiuni comise de jucători. Ei au folosit epidiascopul pentru a ilustra unele capitole din regulamentul de joc ca : greșeli și incorectitudini, ofsaidul, penaltiul, arbitrajul în diagonală și semnalizările arbitrilor de tușă.

Datorită predărilor competente și silinței cursanților media generală a celor 43 de elevi la examenul oral a fost de 7,50. Dintre foștii jucători care au obținut la oral note între 8 și 9 amintesc pe C. Ghiță (fost portar la St. roșu), Tr. Moarcăș și Z. Török (foști la Tractorul Brașov), I. Constantinescu, V. Seuleanu și I. Popica (foști jucători în București, Iași, Tg. Mureș).

Colegiul regional va acorda și în continuare o atenție deosebită acestor tineri arbitri prin mobilizarea lor la pregătirea fizică, apoi, în ședințele colegiului, la pregătirea teoretică prin împrospătarea cunoștințelor în materie de regulament de joc și urmărirea îndeaproape a modului cum arbitrează, întîi la meciurile de copii și după aceea la juniori și, treptat, la jocurile de categorie raională, orășenească și regională.

În primul rînd, atenția se va îndrepta spre foștii jucători de categorie superioară. Așteptăm însă și din partea lor străduință pentru ca și în munca practică, de arbitraj, să se pregătească cu același elan ca și în timpul cursului. Numai în felul acesta vor reuși să devină cadre tehnice de nădejde, de care are nevoie fotbalul nostru.

ZAHARIA CHIFOR
președintele colegiului regional de arbitri Brașov